

# HPV病毒：潜藏的健康威胁

## 接种HPV疫苗是预防宫颈癌的有效手段

生活课堂

牛奶需要加热喝吗

农业农村部食物与营养发展研究所所长王加启介绍，对于巴氏杀菌奶来说，它的杀菌方式是低温杀菌，所以不建议把牛奶烧开喝。牛奶烧开后，其含有的活性营养成分，如乳铁蛋白、免疫球蛋白、α-乳白蛋白、β-乳球蛋白等，会有一定损失，从而降低牛奶营养价值。

如果担心牛奶太凉，喝完肚子不舒服，可以试试以下方法。

- 1.使用微波炉、温奶器、隔水加热等方式，把牛奶加热至比体温高一点，不凉就可以喝了。
- 2.搭配别的食物，比如燕麦，中和牛奶的温度。
- 3.把牛奶提前从冰箱中拿出来，放置常温后饮用。

一天吃几个鸡蛋最好

中国康复研究中心北京博爱医院副主任营养师史文丽介绍，现阶段，根据《中国居民膳食指南(2022)》建议，可以每天吃1个鸡蛋或每周摄入300~350克蛋类。如果您是以下三类人群，可根据自身实际情况，对鸡蛋摄入量进行调整。

生长发育期的儿童青少年、孕期妇女、哺乳期妇女、健身增肌人士，可以每天吃1~2个鸡蛋。疾病康复期患者，当别的动物性食物摄入不够时，可以每天吃1~2个鸡蛋。

患有高胆固醇血症、糖尿病、高血压的人群，虽然需要对胆固醇摄入量加以限制，但也不必完全拒绝鸡蛋，可以隔天吃1个；超重肥胖人群每周不超过6个鸡蛋为宜。

脾胃不好能吃水果吗

中国中医科学院中医门诊部主任医师杨威介绍，脾胃虚寒通常表现为食欲不振、腹泻、腹胀、畏寒等。脾胃虚寒的人群，也可以适量吃水果，但要注意以下3点。

- 1.忌过量食用水果。有的人用水果代替三餐，觉得还可以减肥，这是不可取的。根据《中国居民膳食指南(2022)》建议，每天摄入水果的量应在200~350克。

- 2.脾胃不好的人，可以选择吃一些偏温性的水果，如樱桃、荔枝、桂圆、榴莲等。尽量避免吃寒凉性的水果，比如西瓜、草莓、猕猴桃、甘蔗等。

- 3.刚从冰箱里拿出来的水果别直接吃，常温放置至水果不凉再吃。

药片可以掰开服用吗

缓释片或控释片，需要保持药片的完整性才能发挥缓释或控释的作用，能够持续平稳地发挥药效，一旦掰开或磨碎，不仅起不到这种作用，反而会因药物突然释放，导致浓度在短时间突然增加而产生毒性。

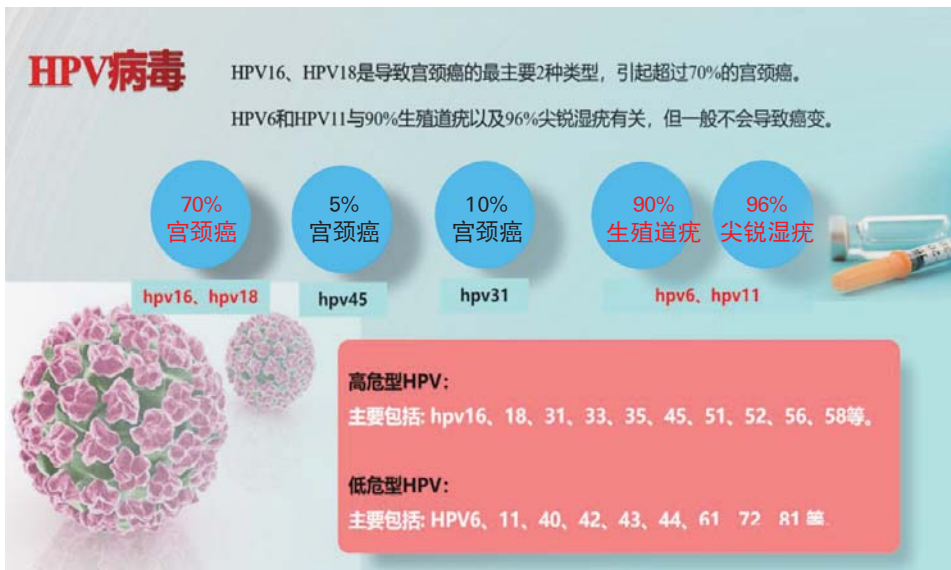
有些药物对胃肠道有刺激性，有些药物在胃酸环境中会丧失药效，为了避免这两种情况，就做成肠溶片或肠溶胶囊，这些药也不能掰开服用。

有些药物本身的味道难闻或者很苦，做成胶囊或者包衣片，能覆盖这种味道，容易吞咽。如果掰开，可能会使孩子产生吃药的恐惧感。

有些药物要求嚼碎服用，目的是能尽快释放，发挥作用。例如，助消化的乳酸菌素和干酵母，抗酸药硫酸铝、铝碳酸镁等，适合饭前半小时或胃痛发作时嚼碎服用。

此外，有些药片中间设计了“一”字或“十”字的刻痕，这样的药就可以放心地按照刻痕掰开服用。

据CCTV生活圈



郭蕊 济南报道

HPV病毒又叫人乳头瘤病毒，可引起人体皮肤黏膜上皮增生，因为它和宫颈癌有密切关系而备受关注。据济南市第四人民医院检验科副主任技师申丽介绍，截至目前，已确认存在超过200种HPV病毒的亚型，其中大多数HPV感染并不会表现出明显症状。

高危型HPV的持续感染，可能导致宫颈细胞发生异常变化，进而逐步演变为宫颈癌。

### HPV病毒感染是宫颈癌主要致病因素

HPV病毒主要通过性接触传播，人是其唯一的自然宿主。此外，它还可以通过间接接触(如共用毛巾、浴巾等个人物品)、母婴传播和自体传染(如手接触感染部位后再接触其他部位)的方式引起感染。

申丽强调，在感染HPV后，绝大多数女性会在2年内通过自身免疫力将病毒清除。然而，仍有约10%或更多的女性会发生HPV病毒的持续感染，这种持续感染可能导致宫颈细胞异常，进而发展为宫颈癌。

宫颈癌是一种严重威胁女性健康的恶性肿瘤，而HPV病毒感染正是其主要的致病因素。因此，科学认知HPV病毒，了解其传播途径和危害，对于预防宫颈癌具有重要意义。

申丽建议，公众应加强对HPV病毒的宣传教育，提高自我保护意识，避免不必要的性接触和不良生活习惯，以减少HPV感染的风险。

### HPV疫苗最佳接种时间 推荐在9岁至12岁之间进行

面对HPV病毒带来的健康威胁，接种HPV疫苗成为预防宫颈癌等癌症的有效手段。

申丽介绍，目前市场上常见的HPV疫苗主要有三种类型：二价疫苗、四价疫苗和九价疫苗。这些疫苗能够刺激免疫系统产生对特定类型HPV的抗体，从而在人体接触这些类型的HPV时，免疫系统能够迅速识别并消灭它们，从而防止感染。

二价HPV疫苗可以预防HPV16和18两种类型的病毒感染，这两种病毒是导致宫颈癌的主要病原体。四价HPV疫苗则在此基础上

上，增加了对HPV6和11两种类型的预防，因此可以更加有效地预防宫颈癌和生殖器疣的发生。

九价HPV疫苗则在四价疫苗的基础上，进一步增加了五种HPV病毒类型的预防，包括HPV31、33、45、52和58型病毒，从而提供了更全面的保护。

申丽指出，HPV疫苗对于预防宫颈癌具有显著效果。最佳接种时间推荐在9至12岁之间进行，因为这个年龄段的女性尚未开始性生活，接种效果更佳。如果错过这个年龄段，也可以在13岁至45岁之间接种HPV疫苗。

此外，HPV疫苗还可以预防其他由HPV病毒引起的癌症，如阴道癌、外阴癌等。

需要注意的是，HPV疫苗并不适用于所有人群。妊娠期妇女、免疫力低下人群和对疫苗成分过敏的人，应该避免接种HPV疫苗。同时，HPV疫苗也不能治疗已经存在的HPV感染，也不能100%保证预防所有类型的HPV感染。因此，在接种HPV疫苗前，应咨询专业医生，了解自己的身体状况和接种需求。

### 接种HPV疫苗后 仍需定期进行宫颈癌筛查

在接种HPV疫苗时，除了了解疫苗种类和接种时间外，还需要注意一些风险和

# 为啥孕妈妈容易得“痔”？

医生建议：怀孕前，最好先到肛肠科查个体

焦守广 通讯员 赵梅 济南报道

很多人不知道，有些备孕女性也需要到肛肠科查体，这是因为孕妇是痔疮的高发人群，发生率高达76%，痔疮之于女性更容易发生，其主要原因就是妊娠，因此也有“十男九痔，十女十痔”一说。

### 为啥怀孕容易诱发或加重痔疮

济南市中心医院肛肠科主治医生路通介绍，怀孕容易诱发或加重痔疮，主要原因是孕期盆腔内血流量增多：随着孕周增加，盆腔的血容量不断增多，大大加重了盆腔血管的负荷，从而使肛周静脉侧支循环大量开放形成痔疮，严重时可能形成血栓性外痔。

孕妇在怀孕期间，体内激素水平会发生变化，特别是孕酮的增加。孕酮可降低肠道的蠕动速度，使食物消化变慢，也容易导致便秘而诱发或加重痔疮。

随着孕期进展，子宫逐渐增大，会对盆

腔产生压力，直接压迫直肠和周围的血管，影响血液回流导致静脉曲张；同时子宫增大和压迫，也会导致便秘，两者均容易形成和加重痔疮。

此外，孕妇经常吃高营养、高蛋白、高脂肪的食物，同时由于身体变化和疲劳，运动量相对较少，也是原因之一。

### 如何预防和护理孕产期痔疮

- 1.合理饮食：饮食应以清淡、易消化为主，多摄入富含纤维素的蔬菜、水果和粗粮，如芹菜、菠菜、白菜、苹果、香蕉、玉米等。这些食物有助于促进肠道蠕动，同时要保障充足的水分，每日摄入的液体量建议为1.5升—2升。

此外，山梨糖醇含量高的水果和果汁，也有助于治疗和预防便秘，如西梅、李子等，必要时在医生指导下使用通便药物，减少痔疮发生。同时，应避免摄入辛辣、油腻、刺激性食物。

- 2.养成良好的排便习惯，定点排便：避免

排便久蹲，排便时不要看书、玩手机等。

- 3.适度运动：孕妇不要长时间久站或久坐，经常走动，做孕妇操，适度配合提肛锻炼，可以增强肛门括约肌，促进血液正常循环。

- 4.保持肛周清洁：每天用温水清洗肛门周围，保持清洁干燥。温水坐浴，缓解肛门瘙痒和疼痛。

- 5.保持良好的心情：正确认识和护理痔疮，不要过于焦虑，发现问题及时就医。

路通提醒广大备孕女士，如果既往有痔疮病史，建议备孕前进行肛肠专科查体评估；如果既往痔疮症状明显且反复发作，有手术指征时，建议备孕前手术治疗，以避免孕产期痔疮加重时无法用药。

对于孕产期合并痔疮的治疗，一般以保守治疗为主，如痔疮严重脱出、出血不止或疼痛剧烈等，可能需要手术治疗。

值得注意的是，在孕期，任何药物或治疗方法，都应在医生指导下进行，以确保母婴的安全。